



## あけましておめでとうございます



冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気を付けて、1日1日を大切に過ごしましょう。



### 1月のこんだてより

#### 鏡開き(11日)

1月11日は鏡開きです。お正月に年神様や仏様に供えた鏡もちを下げて食べる行事です。神様、仏様に感謝の気持ちを示し、無病息災などを祈って、供えられたお餅をお汁粉やお雑煮などにして食べます。

給食では、白玉をおもちにみたくて小豆と一緒に食べます。もちもちしているのでしっかりと噛んで食べます。



#### 家常豆腐(20日)

中国語では「チャーチャントウフ」といいます。家常豆腐というのは、揚げた豆腐と豚肉を、ピリッとからい豆板醤を使って煮こんだ料理です。「家常」というのは、「家でよく作る」という意味で、豆腐と豚肉は必ず使いますが、それ以外の材料は家にあるもので作ります。おうちの味の料理です。

#### 全国学校給食週間

全国学校給食週間では、「給食の始まり」「東京の郷土料理」「杉並の食材を使って」を日替わりで出していきます。子どもたちにも、給食が始まったきっかけを知ってもらおうと考えています。今年のおにぎりは子供たち自身が自分で握る、「セルフおにぎり」です。



1/24~1/30は  
「全国学校給食週間」です

### 松庵小の学校給食週間

26日	月	学校給食の始まりのメニュー	今年は自分でおにぎりを握ります。
27日	火	東京都の郷土料理①	かつて江戸前のあさがり東京湾でとれていました。
28日	水	杉並区産の食材を使って	杉並産のマイヤーレモンと小松菜を使ったメニューです。
29日	木	昔の給食	昔くじらがたくさん獲れていて、給食でよく食べられていました。
30日	金	東京都の郷土料理②	おでんは関東炊きともいわれています。

今年はうま年!



うまのように野菜を  
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして  
きれいに食べよう!



よく味わってうま味  
を感じよう!

1月

献立表



杉並区立松庵小学校

日	曜	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				体をつくるもと	エネルギーのもと	体の調子を整える	
9	金	わかめ元気ご飯 さわらの香味焼き じゃがいものきんぴら 小豆白玉		わかめ,牛乳,さわら,あずき, とうふ	米,麦,きび,さとう,ごま,ごま油, じゃがいも,油,こんにゃく,白玉 粉,上新粉	しょうが,ながねぎ,にんにく,にんじん, ごぼう	678 kcal 27.8 g
13	火	麦ごはん 揚げぶり大根 めかたま汁 野菜のごまみそあえ		牛乳,ぶり,たまご,めかぶ	米,麦,でんぶん,油,さとう,ごま	だいこん,しょうが,にんじん,たけのこ, えのきたけ,こまつな,もやし	654 kcal 27.1 g
14	水	きなこ揚げパン 白菜と肉団子のスープ煮 フルーツのヨーグルトかけ		きな粉,牛乳,ぶた肉,プレーン ヨーグルト	黒砂糖パン,油,さとう,はるさめ, でんぶん,ごま油	はくさい,にんじん,たけのこ,きくらげ,こまつ な,ながねぎ,ニラ,しょうが,りんご缶,パ イン缶,もも缶	574 kcal 21.4 g
15	木	古代米ご飯 松風焼き 紅白なます 冬野菜汁 菊花みかん		牛乳, とり肉,たまご,油揚げ	米,麦,生パン粉,さとう,ごま,里 芋	ながねぎ,にんじん,干しいたけ,だいこん, ゆず,ごぼう,はくさい,こまつな,みかん	566 kcal 27.0 g
16	金	小松菜のバターライス ホキのピザ焼き イタリアンスープ りんご		牛乳,ホキ,ベーコン,チーズ, 粉チーズ,たまご	米,麦,バター,油,パン粉	こまつな,にんにく,たまねぎ,にんじん, エリンギ,ピーマン,ホールコーン,りん ご	636 kcal 29.2 g
19	月	ししじゅういし 焼きししゃも イナムドゥチ ちんすこう		ぶた肉,こんぶ,牛乳,ししゃ も,かまぼこ,生揚げ	米,油,ごま,こんにゃく,ラード,さ とう,小麦粉	にんじん,干しいたけ,だいこん,こまつ な	651 kcal 23.5 g
20	火	麦ごはん 家常豆腐 わんたんスープ ぼんかん		牛乳,ぶた肉,生揚げ	米,麦,油,さとう,でんぶん,わん たんの皮	にんにく,しょうが,にんじん,ながねぎ, キャベツ,たまねぎ,もやし,チンゲン菜, ぼんかん	650 kcal 28.8 g
21	水	もち入りきつねうどん 野菜のいそ和え 焼き大学芋		油揚げ,ぶた肉,牛乳,のり, かえり煮干し	うどん,もち,さとう,さつまいも,油, 水あめ,ごま	にんじん,だいこん,たけのこ,干しいた け,しめじ,こまつな,ながねぎ,はくさい, ホールコーン	600 kcal 23.1 g
22	木	いわしのかば焼き丼 のっぺい汁 ごぼうサラダ		いわし,牛乳,油揚げ,とうふ	米,麦,小麦粉,でんぶん,油,さど う,こんにゃく,里芋,ごま	干しいたけ,にんじん,だいこん,ながね ぎ,こまつな,ごぼう,キャベツ	622 kcal 24.6 g
23	金	カレーライス じゃこサラダ 焼きりんご		ぶた肉,牛乳,ちりめんじゃこ	米,麦,油,じゃがいも,小麦粉,さ とう,りんごジャム,ごま,ごま油	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,に んじん,ホールトマト缶,プルーン,こまつ な,キャベツ,きゅうり,りんご	646 kcal 21.4 g
26	月	↑ セルフおにぎり 鮭の塩焼き 塩豚汁 野沢菜のごま炒め		のり,牛乳,鮭,ぶた肉,とうふ	米,麦,じゃがいも,米油,ごま	にんじん,だいこん,しめじ,ながねぎ,こ まつな,しょうが,野沢菜漬け	576 kcal 27.3 g
27	火	深川めし きびなごのから揚げ 鶏ちゃんこ汁 おろし和え		油揚げ,あさり,のり,牛乳,き びなご,とり肉,焼とうふ,かつ お節	米,麦,油,さとう,でんぶん,小麦 粉,しらたき	しょうが,ごぼう,にんじん,たまねぎ,はく さい,ながねぎ,しめじ,えのきたけ,ニラ, こまつな,だいこん	599 kcal 27.0 g
28	水	キャロットライス 小松菜のサラダ 鶏肉のレモンソースかけ 白いんげんと野菜のスープ		牛乳,とり肉,ぶた肉,白いん げん豆	米,麦,バター,でんぶん,米粉,油, さとう,じゃがいも	にんじん,レモン,にんにく,たまねぎ, キャベツ,グリーンピース,こまつな,ホー ルコーン	681 kcal 26.4 g
29	木	麦ごはん くじらの東煮 具だくさんみそ汁 キャベツのゆかりあえ		牛乳,くじら,油揚げ,とうふ,わ かめ	米,麦,でんぶん,じゃがいも,油, さとう	しょうが,しめじ,ごぼう,にんじん,はくさ い,ながねぎ,キャベツ,だいこん,ゆかり	582 kcal 27.2 g
30	金	↓ コーン茶めし 小松菜の辛子じょうゆ和え おでん 芋ようかん		牛乳,つみれ,がんもどき,昆 布,揚げボール,焼ちくわ,た まご,粉寒天	米,麦,里芋,こんにゃく,ちくわぶ, さつまいも,さとう	ホールコーン,にんじん,だいこん,こまつ な,もやし	593 kcal 22.1 g

\* 都合により献立を変更する場合があります。 \* ★は「国内産食材の日」です。 \* 栄養価は中学年のものです。